කේ.කේ.වී.එස්. පේශලා
(ආයුර්වේද වෛද්‍ය)
ඊ. ආර්. එච්. එස්. එස්. එදිරිවීර
(ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය -
දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය - රාජගිරිය)

දේශීය ධාන්‍ය සහ ඉන් ලැබෙන පෝෂණය

හැඳින්වීම

ලොව මිනිස් වර්ගයා බිහි වූ දින සිටම ඔවුන්ගේ උපතේ සිට මරණය තෙක්ම ජීවත් වීම යන අර්ථය සපුරා ගැන්ම පිණිස ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ.විවිධ වූ දේශයන්ට අනුව,ජාතීන්ට අනුව සහ සංස්කෘතීන්ට අනුව ආහාර වර්ග විවිධාකාර වුවද පොදු වශයෙන් සැලකූ කල්හි,ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට ලැබෙනුයේ පෝෂණයයි. ඉහත දැක්වූ පරිදි එක් එක් දේශයන්ට අනුව විවිධ වූ ආහාර වර්ග පවතින අතර,ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික ආහාර, දේශීය ආහාර ලෙස හැඳින්විය හැකිය.මෙයට දශක දෙකකට පමන පෙර ශ්‍රී ලාංකිකයන් දේශීය ආහාර මත පමණක් යැපෙමින් ජීවත් වුනු අතර,මේවන විට වෙනස් වූ ජීවන රටාව(කාර්ය බහුලත්වය,විදෙස් රටවල් , සංස්කෘතීන් හා සම්මිශ්‍රණය වීම)නිසා දේශීය ආහාර යටපත් වෙමින් ක්ෂණික හෝ විදේශයන්ගෙන් අපහට හුරු වූ ආහාර ගැනීම නව ප්‍රවණතාවය බවට පත් වී ඇත. මෙසේ ඉහල පෝෂණ ගුණ සහිත යයි හුවා දක්වන්නා වූ ආහාර පරිභෝජනය කළද, අද ශ්‍රී ලංකාවේ නීරක්තිය සහ පෝෂණ ඌණතා වර්ධනය වෙමින් පවතින බව සංඛ්‍යා ලේඛන උපුටා දක්වයි.එසේනම්,අතීතයේ දේශීය ආහාර වලින් පෝෂණය වෙමින් මහා දාගැබ් තැනූ ප්‍රෞඪ ජාතියක්ව සිටි අපට, අපෙන් ගිලිහී ගිය දේශීය ආහාර වෙතම නැවත යොමු වීමට කාලය එළඹ ඇතැයි සිතිය හැක.එම කර්තව්‍ය සඳහා, ලාංකේය භූමියේ වගාකර පරිභෝජනය කළ ධාන්‍ය වර්ග වල වැදගත්කම සහ ඉන් ලැබෙන පෝෂණය පිළිබඳ දැක්වීම අරමුණු කරගනිමින් ආයුර්වේදීය සහ දේශීය ග්‍රන්ථගත කරුණු සහ අන්තර්ජාලය උපයෝගී කර ගනිමින් කරන ලද විමර්ශනයක් මෙහි දැක්වේ.

ක්‍රමවේදය

ආයුර්වේදීය සංහිතා ග්‍රන්ථ වලින් ද, දේශීයව ක්ෂේත්‍රය සම්බන්ධව ලියැවුණු ග්‍රන්ථ වලින් ද, විදේශීය ප්‍රකාශන වලින් ද, ධාන්‍ය පිළිබඳව හා එයින් ලැබෙන පෝෂණය සම්බන්ධව කරුණු එක්රැස් කරගන්නා ලදී.

නිරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිඵල

මෙහිදී ප්‍රථමයෙන් ධාන්‍ය පිළිබඳව දේශීය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ,ආයුර්වේද ග්‍රන්ථ ගත කරුණු සහ අන්තර්ජාල විමර්ශනයෙන් ලද කරුණු උපුටා දැක්වේ.

පංචවිධ ධාන්‍ය

දේශීය වෛද්‍ය සහ ආයුර්වේද ග්‍රන්ථවල ධාන්‍ය පස් වර්ගයක් (ධාන්‍ය පංචකය) නම් කර දක්වා ඇත. මේවා, ශාලි ධාන්‍ය,ව්‍රීහි ධාන්‍ය,ශූක ධාන්‍ය,ශිම්බී ධාන්‍ය,ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය වේ[1]. ශාලි ධාන්‍ය යනු සියලුම සහල් වර්ග හඳුන්වන නාමය වන අතර,ව්‍රීහි යනු වී වර්ග සඳහා පොදු නාමයයි.බුව සහිත කරල්වල හටන්නා ධාන්‍ය වර්ග ශූක ධාන්‍ය ලෙසත්,දෙපියලි ධාන්‍ය ශිම්බී ලෙසත් හැඳින් වේ. තෘණ වර්ගවල ධාන්‍ය ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය නම්.

ඉහත සඳහන් ධාන්‍ය වර්ග පංචකය යටතේ දක්වා ඇති ධාන්‍ය අතරින්, දේශීයව බහුලව පරිභෝජනය කරන ධාන්‍ය වර්ගවල වැදගත්කම පහත ලෙස දැක්විය හැකිය.

ශාලි ධාන්‍ය (සහල් වර්ග)

ධාන්‍ය පංචකයට අයත් පස් වර්ගයේ ප්‍රථම වර්ගය ලෙස සහල් දක්වා ඇත.ග්‍රන්ථගත කරුණු අනුව සහල් වර්ග පහත දක්වා ඇති පරිදි වේ.

රක්ත ශාලි(රත් හාල්), මහාන් ශාලි(මහ හාල්),කර්දමක ශාලි, කචෝරක, ක්ලම,ශූකල ශාලි ,කාලක ශාලි,සමධු පාදක,කිරපත් ශාලි,පුෂ්පාණ්ඩක ශාලි,පුණ්ඩරික ශාලි,පුන්නාග ශාලි,සුගන්ධික ශාලි,කුස්තුම්බුරු,පර්ණවාත,මයුර ශාලි, දීර්ඝශූකරෞ ශාලි, රුක්මකශාලි,හායන,පීරක,ගරුඩ ශාලි ලෙස මෙම වර්ග දක්වා ඇත.

සහල්වල ගුණ

ඉහත දැක්වූ සහල්වල ගුණ පහත පරිදි දැක්විය හැකිය.

මිහිරි,ශුක්‍රල(ධාතු වර්ධනය කරයි),කටහඬ වර්ධනය කරයි,මුත්‍ර වර්ධක, ලඝු(එනම්,ජීර්ණයට පහසුය).

ඉහත දක්වන ලද්දේ දේශීය වෛද්‍ය මතානුකූලව බත් වලින් ලැබෙන පෝෂණීය අගයයි.නව්‍ය මතානුකූලව සහල් වල ගුණ සුදු සහල් සහ රතු සහල් ලෙස කාණ්ඩ දෙකකට බෙදා දක්වා ඇත.

තාලිකා අංක 1-සහල් 100g ක ගුණ

	ශක්තිය	පිෂ්ටය	තන්තු	මේදය	ප්‍රෝටීන	ජලය
සුදු සහල්	544 kJ	28.59 g	0.3 g	0.21 g	2.38 g	68.61 g
රතු සහල්	1,548 kJ	77.24 g	3.5 g	2.92 g	7.94 g	10.37 g

තාලිකා අංක 2-සහල් වල වල අඩංගු විටමින්

	විටමින් B_1	විටමින් B_2	විටමින් B_3	විටමින් B_4	විටමින් B_5	විටමින් B_6	විටමින් B_9
සුදු සහල්	0.167 mg	0.016 mg	1.835 mg	-	-	0.05 mg	-
රතු සහල්	0.401 mg	0.093 mg	5.091 mg	-	1.493 mg	0.509 mg	20 µg

තාලිකා අංක 3-සහල් වල වල අඩංගු අනෙකුත් පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය

	කැල්සියම්	යකඩ	පොටෑසියම්	පොස්පරස්	සින්ක්	මැග්නීසියම්	සෝඩියම්	මැංගනීස්
සුදු සහල්	3 mg	1.49 mg	-	37 mg	-	13 mg	-	-
රතු සහල්	23 mg	1.47 mg	223 mg	333 mg	2.02 mg	143 mg	7 mg	3.743 mg

තාලිකා අංක 1,2,3 දී සහල් වල පෝෂණ ගුණාංග වෙනස්වන ආකාරය දැක්විය හැකි වේ.එසේම ග්ලූකෝස් දර්ශක පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී,සුදු සහල් වල දර්ශකය 73 ක් ලෙසද, රතු සහල් වල 68 ක් ලෙසද සඳහන් වේ.

ව්‍රිහි වර්ගය (වී වර්ග)

ග්‍රන්ථ වලට අනුව වී,කෘෂ්ණ ව්‍රිහි, පාටල ව්‍රිහි ,කක්කුටාණ්ඩ ව්‍රිහි , ශාලා මුඛ,පතු මුඛ ව්‍රිහි, ලෙස ප්‍රභේද කර දක්වා ඇත[1].කලු පැහැ පොත්ත සහිත වී වර්ග කෘෂ්ණ වී ලෙසද, පලොල් ගසේ මුලෙහි වර්ණය සහිත වී වර්ග පලොල් වී ලෙසද, කුකුලු බිත්තර වැනි වී කුක්කුටාණ්ඩ වී ලෙසද,සහල් ඇටයේ වර්ණය කලු පැහැ නම් එය නංඩු වී ලෙසද, වී ඇටයේ දෙපස ඇති තුඩ වැනි කොටස ලාක්ෂා වර්ණය සහිත නම් එය ලතු මුඛ ව්‍රිහි ලෙසද විස්තර කර දක්වා ඇත.

වී වර්ග වල ගුණ

පොදුවේ මෙම වී වර්ග සියල්ල මධුර රස, ග්‍රාහී(එනම්,මල මුත්‍රා පිටවීම අඩු කරන) ශක්තිය ලබාදෙන ගුණ සහිත බව කියැවේ.

ශූක ධාන්‍ය

ශූක ධාන්‍ය අතරින් අතීතයේ සිට බහුලව දේශීයව පරිභෝජනය කෙරෙන යව, තිරිඟු වැනි ධාන්‍ය වල පෝෂණ ගුණය පිළිබඳව දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු මෙහි ලා සඳහන් කෙරේ.

යව (බාර්ලි)

බාර්ලි කුඩා සහ ලොකු ලෙස ප්‍රභේද දෙකක් සහිත වේ.

පර්යාය නාම: බාර්ලිවල පර්යාය නාම ලෙස,ප්‍රවේෂ්ට, කංචුකී ,තුරගප්‍රිය, පූත ධාන්‍ය ,ශූකරාජ ධාන්‍ය, ධාන්‍යකපර්දක දැක්වේ.

ගුණ

කසට, මිහිරි, ලේඛන(ශරීරය ක්ෂය කරන) , සිසිල් ,සර, බර(ජීර්ණය අපසුය), මෘදු, වෘෂ්‍ය, රලු, අග්නි වර්ධක , පිපාසා නැතිකරන, කටහඬ උපදවන, වාත මල වැඩිකරන ,වර්ණය ස්ථිර කරවන ගුණ සහිත වේ.එසේම,බාර්ලි චර්ම රෝග, කණ්ඨ රෝග, මේහ නසයි,මේදස නසයි,පිපාසා ,ශ්වාස, කාස, ඌරුස්තම්භ, සෙම නසයි,ස්වස්ථයාහට යහපත උපදවයි,ව්‍රණ සඳහා තිල මෙන් හිතවත්ය යනුවෙන්ද මූලික ග්‍රන්ථවල දැක්වේ.

එසේම බාර්ලි වල කුඩා ඇට ගුණාධික බවද දක්වා ඇත.

තිරිඟු ගුණ

තිරිඟුවල ගුණ මෙසේය.

මිහිරි, ශීත, වා පිත් හරයි. සන්ධානකරයි(අස්ථි සවිවීම සිදුකරයි). බල වඩයි. ශුක්‍ර වඩයි. ගුරුයි. තිර බව සලසයි.ආයුෂ වඩවයි. තරකරයි(මෙම ගුණ මහ තිරිඟු වලට අදාල වේ.)[1]

ඉහත සඳහන් ගුණ වලට අමතරව නව්‍ය විද්‍යාත්මක ලෙස එහි ගුණ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

බාර්ලි සහ තිරිඟුවල පෝෂණ අගයන් නව්‍ය විද්‍යාත්මකව තාලිකා අංක 4,5,6 හි දැක්වේ.

තාලිකා අංක 4-බාර්ලි සහ තිරිඟු පෝෂණීය අගයන්

	ශක්තිය	පිෂ්ටය	තන්තු	මේදය	ප්‍රෝටීන	ජලය
බාර්ලි 184 g	2726 KJ	135 g	31.8 g	4.2 g	23.0 g	17.4 g
තිරිඟු 100 g	830 KJ	42.5 g	1 g	1.5 g	-	-

තාලිකා අංක 5-බාර්ලි හි විටමින්

	විටමින් A	විට මින් E	විට මින් K	Choline	විටමින් B1	විටමින් B2	විටමින් B3	විටමින් B5	විටමින් B6	විටමින් B9	Betaine
බාර්ලි 184 g	40.5 IU	1.0 mg	4.0 mcg	0.5 mg	1.2 mg	0.5 mg	8.5 mg	0.5 mg	0.6 mg	35.0 mcg	0.5 mg

තාලිකා අංක 6-බාර්ලි හි ඛනිජ ලවණ

	කැල්සියම්	යකඩ	පොටෑසියම්	පොස්පරස්	සින්ක්	මැග්නීසියම්	සෝඩියම්	මැංගනීස්	කොපර්
බාර්ලි 184g	60.7 mg	6.6 mg	832 mg	486 mg	5.1 mg	245 mg	22.1 mg	3.6 mg	0.9 mg

ශිම්බි ධාන්‍ය

ශිම්බි ධාන්‍ය යටතේ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථගතව ඇති ධාන්‍ය අතරින් බහුලව භාවිත වන ධාන්‍ය වල ගුණ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

මුංඇට

පර්යාය:මුද්ග ,සූප, ශ්‍රේෂ්ට, වාජි භෝජන, භුක්තප්‍රද, හයානන්ද, රසෝත්තම

ගුණ

මුං ඇටවල රලු ,ශීත, ග්‍රාහී , ගුණ අඩංගු ලෙස දක්වා ඇත.එසේම මුංඇට, වර්ණය අනුව කලු, කහ, සුදු, රතු ලෙස ප්‍රභේද කර දක්වා ඇති අතර, කලු පැහැ මුංඇට ලඝු ගුණ සහිත බවද දක්වා ඇත. එසේම කොළ වර්ණය සහිත මුං ඇට ගුණාධික බවද දක්වා ඇත.තවද, විවිධ ඍතුවල හටගන්නා මුං ඇටවල එහි වර්ණය අනුව ගුණ වෙනස් වන බවද දක්වා ඇත.කෙසේද යත්,සරත් ඍතුවේ හටගන්නා හරිත වර්ණ මුං ඇට,මිහිරියි, උෂ්ණවාත නසයි .ලඝු ,ශීත ගුණ සහිතයි.අග්නිය දල්වයි .වසන්ත ඍතුවේ හටගන්නා කලු පැහැ මුංඇට තුන්දොස් පහකරයි.ලඝුයි. මිහිරියි. අග්නි දීපනයි. බල වර්ණ ඇති කරයි .එසේම සරත් ඍතුවේ හටගන්නා අලු පැහැ මුංඇට, දීපන, කසට රස, අරුචි හර, ශීත ගුණ සහිත වේ.

උඳු

පර්යාය: උඳු වල පර්යාය ලෙස, කුරුවින්ද, ධාන්‍යවීර, වෘෂාංකුර, මාංසල බීජ, රත්න, පිතෘ භෝජන

ගුණ

මිහිරි, ගුරු, ස්නිග්ධ, කළු, වාත , සෙම වර්ධක ,උෂ්ණ, ශ්‍රමහර, ස්‍රංසන, මූත්‍ර , මල වර්ධක, රෝචන(රුචිය ඇතිකරන) ,ජීවන(ජීවත්වීමට හිත), ස්තන්‍ය වර්ධක, අර්ශස් ,අර්දිත ශ්වාස, පරිණාම ශූල හර(duodenal ulcer) යනුවෙන් උඳු ගුණ දක්වා ඇත.

රජ මෑ (කව්පි)

කව්පි,සුදු, රතු සහ කලු ලෙස ප්‍රභේද තුනක් සහ විශාල බීජ, කුඩා බීජ ලෙස ප්‍රභේද දෙකක් පවතින අතර, විශාල බීජ ප්‍රභේදය ගුණාධික බව දක්වා ඇත.

පර්යාය: දීර්ඝ බීජ, මහා මාෂ, නීල මාෂ

ගුණ

රලු, ගුරු ,මිහිරි ,වාත වර්ධක, තර්පන(ශරීරය පෝෂණය කරයි), රුච්‍ය, ස්තන්‍ය සහ මල වැඩි කරන, ක්‍රිමිඝ්න(පණුවන් නසන) ,බෘංහන(ශරීරය තර කරයි) යන ගුණ සහිත වේ.ආමාශයට බලය ගෙන දේ.මෙලෙසම කව්පි වලින් කළ සුප්, ස්වාදු, රලු, ග්‍රාහී, ගුරු, ස්තන්‍ය කෘත්, රුචිකාරක ලෙස වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ වල දැක්වේ.

සුදු අවර ඇට

පර්යාය: නිෂ්පාව ,රාජ ශිම්බී ,වල්ලක, ශ්වේත ශිම්බී යනුවෙන් අවර වල පර්යාය දක්වා ඇත.

ගුණ

කසට, වල , බර, මධුර, අම්ල විපාක, රක්ත ,ස්තන්‍ය ප්‍රද, මුත්‍ර ග්‍රාහී ගුණ සහිත වේ.තවද, දෘෂ්ටි, ශෝථ(ඉදිමුම) , ශුක්‍ර පැහැර ගනී යයි ද දක්වා ඇත.

මයිසූර්

පර්යාය: මසූර, රාගදාලි, මංගල්‍ය ,පෘථු බීජක, සූර, කල්‍යාන බීජ,ගුරු බීජ

ගුණ

ශීත , ග්‍රාහී ,ලඝු, රලු ගුණ සහිත වේ.වාත වර්ධකය.පිත සෙම පහකරයි.බෘංහනයි.මෙහි ලේපය පුරාණ ව්‍රණ නසයි යනුවෙන් මයිසූර් හි ගුණ දක්වා ඇත.

කොල්ලු

මෙහි වන්‍ය ,ග්‍රාම්‍ය ලෙස ප්‍රභේද දෙකක් පවතින බව පොත්වල සඳහන්ය.ගුණ:උෂ්ණ, කටුක, විදාහී, ලඝු ගුණ සහිත වේ.කසට රසැති ය.එසේම කොල්ලු ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයේ වාත දෝෂය වර්ධනය වේ.අශ්මරී, ශුක්‍ර, කාස, ශ්වාස නැති කරවයි .මල බැඳීම අඩු කරයි.දහඩිය අඩු කරයි .පණුවන් ,දාහය, පීනස ,අර්ශස් සහ මේදස නසයි.තවද, කොල්ලු ඇසට හිතවත්ය .ව්‍රණ රෝපණයි.ශ්වේත ස්‍රාව නැතිකිරීම සඳහා යෙදේ.එසේම රසායන ඖෂධ භාවිත කිරීමේදී කොල්ලු ආහාරයට ගැනීමෙන් වැලකිය යුතු බවද දක්වා ඇත.

තල

පර්යාය: ස්නේහ ඵල , තිල ,තිල්ලි

තල , කෘෂ්ණ තල සහ ශ්වේත තල ලෙස ප්‍රභේද දෙකක් ඇති අතර, කෘෂ්ණ තල ගුණාධික බව කියැවේ.

ගුණ

වා සෙම් නසයි.චක්ෂුෂ්‍ය ,වාජීකරණ, බල්‍ය, ස්තන්‍ය ජනන ,ආර්තව උත්පාදක, කේෂ්‍ය ,ව්‍රණ ශෝධන, ව්‍රණ රෝපණ . එසේම, තල වල අඩංගු පෝෂණ ගුණය සම්බන්ධව මූල ග්‍රන්ථ වල මෙසේද සඳහන්ය.එනම්,කැවිලි වල බතට වඩා අට ගුණයක් පෝෂණ පදාර්ථ සහිතය.එම කැවිලි සාදන පිටි වලට වඩා, එළකිරි අට ගුණයක් පෝෂණයෙන් වැඩිය. මාංශ,එළකිරිවලට වඩා අට ගුණයක් පෝෂණයෙන් වැඩිය.මාංශ වලට වඩා අට ගුණයක් ගිතෙල් පෝෂණයෙන් වැඩිය.ගිතෙල් ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙන පෝෂණයට වඩා අට ගුණයක් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තල ශරීරයේ ලේප කිරීමෙන් ලැබේ.මේ අනුව බතට වඩා 3278 ගුණයක් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ තලවල අඩංගු බව පැහැදිලිය.

තාලිකා අංක 7- ශිම්බී ධාන්‍ය පෝෂණීය අගයන

	ශක්තිය	පිෂ්ටය	තන්තු	මේදය	ප්‍රෝටීන
මුං ඇට 100 g	80 kcal	14.5 g	5.1 g	0.4 g	5.4 g
උඳු 100g	154 kcal	0.9 g	347 g	24.0 g	59.6g
කව්පි 145 g	130 cal			507g	4 g
මයිසූර් 295 g	300 cal	48 g	12 g	8%	16 g
තල 144 g	3484 KJ	33.8 g	17.0 g	71.5 g	25.5 g

තාලිකා අංක 8- ශිම්බි ධාන්‍ය සතු විටමින්

	විටමින A	විටමින් E	විටමින් K	Choline	විටමින් B1	විටමින් B2	විටමින් B3	විටමින් B5	විටමින් B6	විටමින් B9	විටමින් C
මුං ඇට 100g	38 μg	-	-	-	0.3 mg	0.1 mg	2.1 mg	0.1 mg	0.2 mg	65 μg	40.0 mg
කව්පි 145g	24%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6%
තල 144g	13.0 IU	0.4 mg	-	36.9 mg	1.1 mg	0.4 mg	6.5 mg	0.1 mg	1.1 mg	140 mcg	-

ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය

ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය යටතේ වර්ගීකරණය කර ඇති ධාන්‍ය වර්ග අතරින් බහුලව පරිභෝජනයට ගන්නා ධාන්‍යවර්ගවල ගුණ මෙසේය.

කුරහන්

පර්යාය: කුරකංගු ,සෝමා, රාජිකා

ගුණ

ජීර්ණය අපහසුය, රසයෙන් අඩුය, බල්‍යයි, මධුමේහීන්ට හිතවත්ය.[1]

මෙනේරි

ගුණ

මධුර රසැතියි, ආහාර රුචිය වඩවයි ,වෘංහන, ශීත ,සෙම අඩුකරයි, භග්න සන්ධානකරයි, ගුරුයි, දාහය නැතිකරයි, ගබ්සා වීම් නවතයි.

ඉරිඟු

ඉරිඟුවල පර්යාය නාම සහ ගුණ පහත පරිදි වේ.

පර්යාය: මහා කාය, කාංඩජ, ශිඛාලු, පුට මධ්‍යජ

ගුණ

වාත වර්ධක, රළු ,මෘදු ,තෘප්තිකර, විෂ්ටම්භ, රුච්‍ය,- වෘංහන

ඉහත ද්‍රව්‍ය වල පෝෂණ ගුණ නව්‍ය විද්‍යාත්මකව මෙසේය.

තාලිකා අංක 9- ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය පෝෂණීය අගයන්

	ශක්තිය	පිෂ්ටය	තන්තු	මේදය	ප්‍රෝටීන	ජලය
කුරහන් 200g	3165 KJ	146 g	17.0 g	8.4 g	22.0 g	17.3 g
ඉරිඟු 100 g	90 kcal	9 gm	2.7 gm	1.2 gm	3.2 gm	-

තාලිකා අංක 9- ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය සතු විටමින් අගයන්

	විටමින් A	විටමින් B1	විටමින් B2	විටමින් B3	විටමින් B5	විටමින් B6	විටමින් B9	විටමින් C
කුරහන් 200 g	-	0.8 mg	0.6 mg	9.4 mg	1.7 mg	0.8 mg	0.8 mg	1.8 mcg
ඉරිඟු 100 g	10 µg	-	-	-	-	-	-	7 mg

තාලිකා අංක 10- ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය සතු ඛනිජ ලවණ අගයන්

	කැල්සියම්	යකඩ	පොටෑසියම්	පොස්පරස්	සින්ක්	මැග්නීසියම්	සෝඩියම්	මැංගනීස්
කුරහන් 200 g	16.0 mg	6.0 mg	390 mg	570 mg	3.4 mg	228 mg	10.0 mg	228 mg
ඉරිඟු 100 g	9 mg	0.5 mg	270 mg	120 mg	-	37 mg	-	

සාකච්ඡාව

දේශීය ධාන්‍ය පිළිබඳව ආයුර්වේද සහ දේශීය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථගත කරුණු සහ එම ධාන්‍ය වල පෝෂණීය අගයන් පිළිබඳව නව්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු කෙසේදැයි ඉහත දක්වන ලදී.මෙම කරුණු විමර්ශනය කරන කල්හි,වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල වී සහ සහල් ප්‍රභේද රැසක් දක්වා ඇති අතර ඒවා බොහෝවිට බාහිර රූපාකාරය පදනම්කර වර්ගීකරණය කර ඇති බව පැහැදිලිය.ඒවායේ ගුණ විමසනකල,ඒවා මධුර රස සහිත වීමෙන් පරිභෝජනයට ප්‍රිය උපදවන බව සිතිය හැක.ශුක්‍ර(මෙයින් ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ බීජ දෙවර්ගයම දැක්වේ)ධාතුව යනු ,ආයුර්වේද මූලධර්ම වලට අනුව ධාතු හතෙන් අවසාන ධාතුවයි. උත්තර වශයෙන් ධාතු පෝෂණය වේ යැයි සැලකූ විට,අවසාන ධාතුවට හිතවත් යනු ඉහල ධාතූන්ද හොඳින් පෝෂණය වීම වේ.මේ අනුව බතෙහි පෝෂණ ගුණය පැහැදිලි වේ.තවද,සහල් අතරින් රත් සහල් ගුණාධිකබව දක්වා ඇත.නව්‍ය විද්‍යාත්මකව සුදු සහ රතු සහල් වල ගුණ සන්සන්දනය කරන කල,රතු සහල් වලින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය සුදු සහල් මෙන් තුන්ගුණයක් පමණ වන බව පැහැදිලිය.එසේම තන්තු,ප්‍රෝටීන,විටමින්,මැග්නීසියම් ආදියද සුදු සහල් වලට වඩා වැඩිපුර අඩංගු වේ.මෙම කරුණු අනුව ඉහත ප්‍රකාශය තහවුරු වේ.තවද,රතු සහල් වල ග්ලූකෝස් දර්ශකය 68 ක්ද ,සුදු සහල් වල 73 ක්ද වේ.මේ අනුව,රතු සහල් වල ඇති ග්ලූකෝස් ශරීරයට උරා ගැනීම පාලනයක් ඇතිව සිදුවන නිසා මධුමේහ රෝගීන්ටද රත් සහල් සුදුසු බව පැහැදිලි වේ.බාර්ලි, වෛද්‍ය මතානුකූලව ශූක ධාන්‍ය යටතට ගැනෙන,දේශීයව බහුලව පරිභෝජනය කරන ධාන්‍ය වර්ගයකි.එහි ගුණ සැලකූ කල,කෂාය රසයෙන් කඵ පිත ශාමක ක්‍රියාවක් සිදු වේ. මෙහි ඇති ලේඛන ගුණය නූතනයේ බහුතර පිරිසක් පීඩා විඳින්නාවූ ප්‍රශ්නයක් වන අතිස්ථෞල්‍ය සඳහා යොදාගතහැකිබව පැහැදිලිවන අතර අතිස්ථෞල්‍ය සඳහා ඇති වට්ටෝරුවලද බාර්ලි ප්‍රධාන සංඝටකයක් වේ.නව්‍ය විද්‍යාත්මකවද මෙහි ඇති සංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණය අඩු බව දක්වා ඇත.එසේම, tocotriensis යන පදාර්ථය අඩංගු වන නිසා රුධිරගත cholesterol ප්‍රමාණය අඩු කරවන බවද දක්වා ඇති අතර මෙමගින් දේශීය ග්‍රන්ථගත කරුනු තහවුරු වේ.එසේම,වෘෂ්‍ය ගුණය යනු ශුක්‍රධාතු පෝෂණය වන ගුණය වන අතර ඉහත පරිදිම එහි පෝෂණීය අගය පැහැදිලි කළ හැක.තවද, බාර්ලි අග්නි වර්ධක ය.අග්නිය හීන වීම ශරීරයේ බොහෝමයක් රෝග සඳහා හේතු වන අතර අතිස්ථෞල්‍යටද හේතු වේ.මෙයින්ද, අතිස්ථෞල්‍ය සඳහා බාර්ලි හිතවත්වන බව පැහැදිලි

වේ.මල වැඩිකරවීමේ ගුණයද බාර්ලි සතු අතර,නව්‍ය විද්‍යාමක පැහැදිලි කිරීමේදී එය බාර්ලි සතු ඉහල තන්තු ප්‍රමාණය නිසා බව සිතිය හැක.මෙම තන්තු දියවන සහ දිය නොවන ලෙස කොටස් දෙකකින් යුක්ත අතර, දියනොවන තන්තු මල ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.මෙමගින් මලබද්ධ ආදී උපද්‍රව දුරු වේ. දියවන තන්තු ජලය සමඟ මිශ්‍ර වී ශරීරයෙන් cholesterol බැහැර කරවයි. තවද බාර්ලි වතුර වකුගඩු වලට හිතවත් බවද නව්‍ය විද්‍යාත්මකව දැක්වේ.තිරිඟු යනු ශූක ධාන්‍ය ගණයටම අයත්,ධාන්‍ය වර්ගයකි.එහි අඩංගු බල ශුක්‍ර වර්ධක ගුණ ,වාත කෝපතාව දුරුකර තර්පණ ගුණය ලබාදීම සඳහා වෙදකමේදී බහුලව භාවිත කෙරේ. නව්‍ය විද්‍යාත්මකව සලකා බැලූ කල,තිරිඟුවල සෝඩියම් අඩු නිසා එය වෘක්කවලටද හිතවත් වන අතර එහි විටමින් ,යකඩ, පොටෑසියම් ආදිය බහුල නිසා ශරීරයට තර්පණය ලබාදෙන බව පැහැදිලිය.ආයුෂ්‍ය යන්න නව්‍ය විද්‍යාත්මකව සලකා බැලූ විට,තිරිඟු ආහාරයට ගැනීමෙන් පියයුරු පිළිකා, පිත්තාශ ගල් සෑදීම වලකන අතර ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරන බව දක්වා ඇති නිසා එය තහවුරු වේ.තවද, මෙහි ඇති කාබොහයිඩ්‍රේට් මධුමේහ රෝගීන්ටද හිතවත් බව දක්වා ඇත.මුං ඇට යනු ඉහත සඳහන් කළ ධාන්‍ය මෙන්ම ශරීරය පොෂණය කරන ධාන්‍ය වර්ගයකි.මෙහි අඩංගු ශීත ගුණ ශරීරයේ උෂ්ණාධික බව මග හරවයි.නව්‍ය විද්‍යාත්මකවද මෙහි කැලරි අඩු නිසා ශරීරයට පෝෂණ ගුණය ලබාදෙමින් අතිස්ථෞල්‍ය අවදානම ඉවත් කරයි.මෙහි යකඩ සහ විටමින් C අඩංගු නිසා එන ප්‍රතිශක්තිය වැඩිකිරීමට හේතු වේ.තවද මුංඇට ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිරයේ දර්ශනය වන ග්ලූකෝස් අඩු කරයි.ස්නායු ක්‍රියාව වැඩි කරයි. විටමින් K ඇති නිසා අස්ථි ශක්තිමත් කරයි.එසේම දේශීය ධාන්‍ය වර්ගයක් වන උඳු ද ආයුර්වේදයට අනුව අධික පෝෂණීය අගයක් ලබා දේ. නව්‍ය විද්‍යාත්මකවද මධුමේහය දුරු කරන, ප්‍රජනක පද්ධතියේ රෝග , ස්නායුගත රෝග ,හිසකෙස් වල රෝග සමනය කරන ආහාරයකි.කව්පිඳ උඳු මෙන්ම ගුණ සහිත වන අතර කැල්සියම් විටමින් වලින් අනූන බව මෙය තහවුරු කරවයි. ක්ෂුද්‍ර ධාන්‍ය යටතට ගැනෙන කුරහන් රසයෙන් අඩු ජීර්ණය අපහසු ලෙස දක්වා ඇතත් එය මධුමේහීන්ට හිත බව ආයුර්වේදයේ සඳහන්ය.මේ බැව් නව්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මඟින්ද තහවුරු කර ඇත.තවද එහි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයද අධික බව දැක්වේ.ඉරිඟු ද මේ ආකාරයෙන්ම පැහැදිලි කර දැක්විය හැක.තල වල ඇති අධික කැල්සියම් ප්‍රතිශතය ඒ පිළිබඳ දක්වා ඇති ආයුර්වේදීය මත තහවුරු කරයි.

නිගමනය

දේශීය ධාන්‍ය සතුව ඉතා ඉහල පෝෂණීය ගුණාංග පවතී.

විමර්ශන

1) ආර්.කුමාරසිංහ(පරිවර්තනය), සාරාර්ථ සංග්‍රහය, 1985, දීපානි මුද්‍රණාලය, ලංකාව
2) ආර්.කුමාරසිංහ(පරිවර්තනය), චරක සංහිතාව, 1991, දීපානි මුද්‍රණාලය, ලංකාව